

2013 年度
関西福祉科学大学大学院
社会福祉学研究科
心理臨床学専攻

修士論文題目

焦りと認知行動パターンの関連
-精神的健康と自己効力感との関連を踏まえて
-

指導教員（ 本岡 寛子 ）

社会福祉学研究科心理臨床学専攻

学生番号 21261008

氏名 林 文安

焦りと認知行動パターンの関連 ー精神的健康と自己効力感との関連を踏まえてー

第 1 章 序論

第 1 節 研究の背景及び本研究の目的

近年、日本経済は回復傾向にあると報道される一方で、過労自殺とうつ病による休職は増加傾向にあり、社会の注目を集めている。一部の大手企業では雇用も増加していると報道されているが、中小企業を始めとする多くの企業では、未だ不景気の長期化による事業縮小、転勤、リストラなどの名残があるのは否めない。また、国際化に伴い、会社内外の競争が激化し、今までよりも個人に対するパフォーマンスへの要求水準が上がったことが、職場メンタルヘルスが悪化した一原因だと考えられる。

また、就労者だけでなく、3 年生の秋から就職活動が始まる大学生のメンタルヘルスも懸念される。2009 年の「リーマンショック」以降の内定率が最大 12.2%下がった後、その名残が後を引いており、30 歳未満の就職失敗が原因の自殺者数が 22%上がり、就職活動の過程におけるストレスの高さは想像に難くない。

これらの背景には欧米や筆者の母国である中国・香港と比べて、日本は転職文化の未定着や終身雇用の名残、すなわち、中途採用の習慣はまだ日が浅く、仕事での失敗と新卒の就職失敗は人生の終わりに等しいという社会的価値観が存在すると考えられる。

例えば就労者の場合は、売上げを上げなければならない、今月中は後〇件契約を結ばなければならない、就職活動中の学生の場合は、今週は〇社にエントリーしなければならない、来月までに〇社から内定を確保しなければならないなど、多くの目標設定が行われる。

ノルマや目標に追われることで焦り感情が生じ、その焦りによってその後の認知行動パターンに影響を与え、最終的には自己効力感の低下や精神的健康度の悪化を引き起こすのではないかと考えた。よって、本研究は就労者と就職活動中の大学生を対象に、焦りと認知行動パターンの関連を調べ、そしてその認知行動パターンが自己効力感と精神的健康度に影響するのかについて調べることを目的とする。

第 2 節 焦りに関する先行研究

焦りの定義は理論によってさまざまである。

西村 (2007)は、焦りは心理学領域において一貫した定義がないことに言及し、海外文献を参考に研究を行った。その結果、「焦ることによって、我々は落ち着いて行動することが困難になり、その結果、目標への接近がさらに妨げられるといったこともあるだろう。」という焦りのネガティブな側面と、同時に焦りは「努力の一環として捉えることも可能であり、焦ることによって目標への動機

づけが高まり、建設的な行動が生み出されたという経験をした人もいるだろう。」というポジティブな側面を明示している。

焦りの生成については、「理想自己と現実自己との乖離をきっかけとして、さらにその乖離がうめられない場合に生じる」と述べ、「乖離をうめようとする「動き」」として捉えている。つまり、西村(2007)は「焦りとは、現実と理想との乖離を契機として、時間の評価が加わり、両者の乖離をうめようとする動きとして生じるもの」と焦りが生じるメカニズムを定義した。しかし、うつ病など精神疾患の患者の焦りは「1 日の中でも長い時間を占めており、本人の QOL(Quality of Life)を低下させているようにみえる」とも述べており、焦りはネガティブな影響も大きいと考えられる。

人間性心理学を提唱した Rogers, C.R.(1951)が主張した自己理論においても、人にはそうでありたい「理想自己」と今現状の自分「現実自己」という二つの概念があり、両者間の差異が大きいと、人は不適応状態に陥るとされている。また、Higgins(1987)も、「理想自己」と「義務自己」を個人の目標である自己の主要な領域として捉え、「現実自己」とその 2 種類の自己との不一致が様々な不快感情と関連しているという自己不一致理論を提唱している。その不快感情の 1 つとして「焦り」が挙げている。同時に、焦りは現実自己を理想自己・義務自己に近づけようとする「動機づけ」であるとも述べている。

さらに、焦りに近い概念として時間不安(Time anxiety; Winnubst, 1988)が挙げられる。時間不安は、精神的不安定と社会的不適応と関係があり(甲村, 1996)、強迫神経症とも関係があり(Winnubst, 1988)、さまざまな不適応状態と関連することが明らかにされている。

また、西村(2009)は今までの焦りに関する先行研究は「時間的なプロセスが考慮されていない」として、以下の研究を行った。西村(2009)は、質的研究法である Grounded Theory(GT)法(Glaser & Strauss, 1967)を用い、質的データをカテゴリ化し、焦りの意味や概念を統一した。対象は成人期前期の男女各 10 名ずつ、平均年齢 25.1 歳である。45 分～2 時間の面接を行い、焦った経験について想起してもらい、それがどのような体験で、どのように焦りが変化していったのかを時系列にそって語ってもらった。その結果として、焦り体験プロセスの研究から、焦りが発展することには、“状況に関する認知的・感情的評価”が大きく関係していることがわかった。また、「事態の改善の余地があるからこそ、人は焦りに駆り立てられるといえる」と述べ、「行為者は“現状への戸惑い”を実感しながらも、“やらなくてはという意識”を感じるため、切迫した状態となる」と焦りの実態を捉えている。このように、焦りは、状況の認知、またその後の行動にも影響を与えていることが示されている。

それから、焦り状態が変化していくプロセスの分析では、「状況に結果が伴えば、焦りは短期間で収束する」と「状況に明確な結果が伴わない場合、焦りは長期化し、収束せずに本人の中で潜在化していく」の 2 つのプロセスの存在を指摘した。前者は「収束していく焦りは（中略）我々が日々の問題解決の中で

時間に追われながら感じる“焦り”として広く認識されている次元である」と述べている。後者は「焦りが収束せず、潜在化する場合もある。(中略)成人期前期の発達課題に相当するものが多く、本人の重要度が非常に高いという特徴がある。」としている。

以上の先行研究の中でも、精神的不安定と社会的不適応と関係がある(甲村, 1996)とされる時間不安を、本研究では焦りの指標として使用することとした。

次に、第3節では、否定的な情緒状態との関連が示されている認知行動パターン(コーピングスタイル、先延ばし思考とネガティブ反すう思考)に関する先行研究をまとめる。

第3節 コーピングスタイル、先延ばしとネガティブ反すうに関する先行研究

まず、コーピングスタイルについて、尾関(1993)によるとコーピングスタイルは大きく3つのパターンに分けられる。問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型の3つである。尾関は「問題焦点型とは情報収集や再検討などの問題解決に直接関与する行動、情動焦点型とはストレスにより引き起こされる情動反応に焦点をあてて注意を切り替えたり気持ちを調節する行動、回避・逃避型とは不快な出来事から逃避したり否定的に解釈するなどの行動である。」と3つのコーピングスタイルを定義している。

尾関(1993)の情動焦点型に当てはまるコーピングスタイルの1つに、Tri-axial Coping Scale-24(坂野, 1995)の「カタルシス」などが挙げられるが、牧野ら(2001)はカタルシスを行う量の多い人は抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力が高いという研究結果を示した。また、回避・逃避型に当たると思われる「問題からの逃避」を行う量の多い人も同様抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力が高いことが分かった。

次に、先延ばし(dilatory behavior)と情緒状態の関連に関する研究について述べる。先延ばしとは、取り組む必要性のある物事を先送る行動を意味し、その行動傾向を先延ばし傾向(trait procrastination)と呼ばれている(Lay & Silverman, 1996)。先延ばし傾向は情緒にいい影響も悪い影響も持つが、先延ばし後は否定的な影響が生じやすいといわれている(Tice & Baumeister, 1997)。Ticeら(1997)は、先延ばし傾向が高ければ高いほど否定的な感情と結びつきやすいと指摘している。林(2009)は、先延ばし後の自動思考に着目し、尺度の作成を試みた。大学生120名を対象とし、先延ばし後自動思考尺度の予備尺度とGeneral Procrastination Scale 日本語版を回答させた。実施の手続きは、まず、最近取り組んでいた重要な課題について想起させ記述させた。次に、その取り組みを先延ばしした後に経験した思考を想起させた。その結果をKJ法で分類したところ、「肯定的思考」、「否定的思考」、「課題接近」、「課題回避」の4つのカテゴリが抽出された。林(2009)は否定的思考を取り上げ、「自己行為批判」と「達成困難」の2つの中カテゴリに分類した。さらに、「自己行為批判」の中から「自己卑下」、「繰り返し」、「時間使用」、「自己制御困難」の4つ、「達

成困難」からは「締切切迫」と「達成失敗」の2つ、合わせて計6つの小カテゴリに分けた。先延ばし後には、先延ばしした自分に対する批判と課題を否定的に考えることを経験すると考察し、自己行為批判と達成困難は抑うつ感情と不安感情に関連していると述べた。また、林(2009)は、「自動思考媒介仮説（「先延ばし傾向が直接的に抑うつ感情および不安感情と関連するのではなく、先延ばし後自動思考を媒介する。」）」と「内容特異性仮説（「先延ばし後自動思考のうち、“自己行為批判”が主に抑うつ感情と関連し、“達成困難”が主に不安感情と関連する）」の2つの仮説について検証した。その結果、「自動思考媒介仮説」が支持され、「先延ばしが過度に行われるようになるにつれて先延ばし後の自動思考が生じ、それにより抑うつ感情や不安感情が経験されることを示唆している」と述べた。「内容特異性仮説」は部分的に支持された。総合考察として、「先延ばし傾向」が高い場合ほど、その後の自動思考を生じさせる契機となることが示唆された」と述べている。

ネガティブ反すうとは「その人にとって、否定的・嫌悪的なことを長い間繰り返し考えること」(伊藤・上里, 2001)である。伊藤(2003)はネガティブな反すうは、帰属スタイル、非機能的態度、完全主義、メランコリー型性格、執着性格といった代表的な抑うつの心理的要因より、うつ状態との関連が強いことを示している。

以上の先行研究から、焦りもコーピングスタイル、先延ばし、ネガティブ反すうといった認知行動パターンと関連しているのではないかと考えた。よって、本研究では、認知行動パターンの指標として、コーピングスタイル、先延ばし、ネガティブ反すうを使用することにした。

第2章 予備調査

第1節 目的

焦りがどのような認知行動パターンに影響を及ぼすのか、そして、その影響がどのような結果を生じさせるのかを検討するために、大学・大学院生を対象に予備調査を行った。

第2節 方法

対象者：大阪府某大学と同大学院の合計5名（男性4名、女性1名）。年齢22歳～35歳。

実施日時：2012年9月

場所：大阪府某大学大学院生研究室

手続き：焦りの程度を調べるのに用いたのは「時間不安測定尺度」(生和・内田, 1991)の下位尺度である不安尺度10項目であり、口頭で「当てはまらない」か「当てはまる」の2択を回答させる形で調査を行った。

また、認知行動パターンとその結果については、授業で課題を提示された場合を想定してもらい、半構造化面接法により表2に示した約6項目の質問を用いて調べた。

表 1 「時間不安測定尺度」の下位尺度「不安尺度」質問項目

1. いつもやっている通りに事が進まないで混乱してしまう
2. 仕事がかどらないと非常に焦りを感じる
3. 何かに取り組むとき、十分な時間がないとうろたえてしまう
4. 予定の立たない状況におかれるのは不安だ
5. 仕事が中断されると困惑してしまう
6. 急な予定変更があると気が動転する
7. 今やっている事が終わらないと、他の事に手がつかない
8. 予定を立てないと仕事に取り掛かれない
9. 他の人より、時間にせきたてられてしまう方だ
10. 予想外の事が起きると、どうしていいか分からなくなる

表 2 半構造化面接質問項目

質問 1. 課題を提示された時、あなたはいつもどうしますか。(行動を問う質問)
質問 2. 自分はこうなるべきだ・ああならないといけないと思う時がありますか。(認知を問う質問)
・それはどのような感じですか。(結果を問う質問)
・達成することを 10 点満点として、今の自分は何点でしょうか。(結果を問う質問)
・その点数についてどう思われますか。(認知を問う質問)
・その点数を 1 点あげるために何をしますか。(行動を問う質問)
・ある日目が覚めて、10 点満点の自分になれたとしたらどう感じるでしょうか。(感情を問う質問)

第 3 節 結果と考察：

Aさんは焦り得点が7点で対象者の中で最も高く、尾関(1993)のコーピングスタイルに沿って考えると「問題焦点型」の行動パターンを取っているが、結果として「調べれば調べるほど焦ってしまう」と自己評価していることから焦りを強めていることが分かった。

Bさんも同様、問題焦点型だと考えられるが、焦り得点は4点で対象者の中で最も低く、結果として達成度を6点と評価しており、「ほどほどに頑張っている」と自己評価している。

Cさんは、焦り得点が6点であるにも関わらず、課題に取り掛かっていないことを繰り返し考えていることから、ネガティブ反すうが生じていると思われる。結果も、達成度を5点と評価し、「まだ頑張らないといけないけど、今はその気じゃない」と自己評価していることから、行動パターンとしては回避・逃避型であるといえる。

表 3 半構造化面接の結果

	焦り得点	質問 1	質問 2
23 歳女性 A さん	7 点	「とにかく論文や参考文献を大量に読むが、それでも焦ってしまう」	「常にある」「自分はまだまだだと思う。10 点中なら 3 点」「もっと調べ物をしないといけない気分。調べれば調べるほど焦ってしまう」
22 歳男性 B さん	4 点	「まず計画を立てて時間配分を考えて行動する」	「あるはあるけど、それが普通」「今は 6 点、ほどほどに頑張れているから」「一日一日のスケジュール通り進めばいいと思う」
23 歳男性 C さん	6 点	「やらないといけないと分かっているが、やる気が出ない。」	「ある」「常に何かがあって、クリアしていかないといけないと考えてしまう」「今は 5 点かな。まだ頑張らないといけないけど、今はその気じゃない」
23 歳男性 D さん	5 点	「考えるとストレスになるから考えないようにする」	「ある」「考えると焦るしうつになるからぎりぎりまで考えたくない」「今は 4 点、毎週溜まっている課題を完成していけば点数上がるかな」
35 歳男性 E さん	6 点	「まだ時間あるし、今は他の事をしよう」	「ある」「いつも何かに追われているが、目の前一番急いでいるものを先に 1 つずつやっていくしかない」「今は 5 点、いつもぎりぎりのラインだけど、なんとかクリアできている」

D さんは、焦り得点が 5 点で、「考えると焦るし、うつになるからぎりぎりまで考えたくない」と述べているように課題を先延ばしし、その間は課題について考えないことによって負の感情に対処していることから、情動焦点型であると言えよう。そして、結果としても、達成度を 4 点と評価している。

E さんは、焦り得点が 6 点で、「いつも何かに負われているが、目の前一番急いでいるものを先に 1 つずつやっていくしかない」という問題焦点型をとる傾向がみられた。その結果、達成度を 5 点と評価し、「いつもぎりぎりのラインだけど、なんとかクリアできている」と述べている。

以上の予備調査の結果から、焦りは人によって問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型など様々な行動を引き起こすと共に、先延ばし傾向やネガティブ反すうを生じさせることが分かった。よって本調査では、図 1 に示したように、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型を下位尺度とするコーピング尺度、先

延ばし尺度で行動パターンを測定し、ネガティブ反すう尺度を用いて認知パターンを測定し、焦りとの関連について調べたい。また、特性的自己効力感尺度と GHQ12 を用いて焦りと各認知行動パターンがメンタルヘルスにどのように影響するか調査したい。

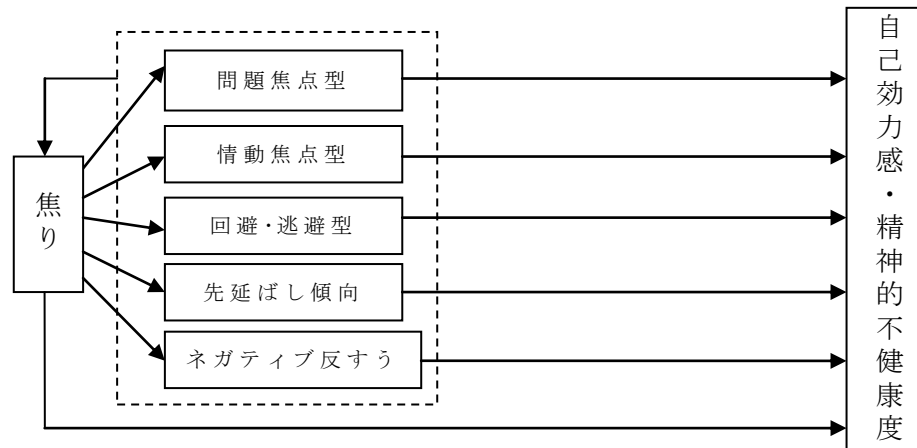


図 1. 焦りの影響下での認知行動パターンと結果（仮説）

第 3 章 本調査

第 1 節 目的

前述したように、本研究の目的は、焦りの程度と認知行動パターンにどのような関連があるかを明らかにし、それが精神的・不健康度や自己効力感にどのような影響を与えるかを検討することである。また、休職者の協力を求めたが、その理由について説明したい。焦りに関する調査で休職者の協力を求めたのは、休職者が一定程度の焦りを感じていると予想していたからである。また、本研究のテーマの 1 つである「職」に関するストレスとメンタルヘルスにとって休職者のデータは貴重であり、復職への焦りという視点から焦りの影響が見られるのではないかと推測したからである。

仮説として以下の 6 点が挙げられる。

- ① 焦りが大きいほど、ネガティブ反すう思考・先延ばし傾向が強い
- ② 先延ばし傾向・ネガティブ反すう傾向が強いほど自己効力感が低く、精神的・不健康である。
- ③ 焦りが大きいほど、自己効力感が低く、精神的・不健康である。
- ④ 焦りは、コーピングスタイル及び先延ばし傾向、ネガティブ反すう、自己効力感や精神的・健康に影響を及ぼす要因である。
- ⑤ コーピングスタイル及び先延ばし傾向、ネガティブ反すうは焦り、自己効力感と精神的に不健康に影響を及ぼす要因である。
- ⑥ 焦りと特定の認知行動パターンの間に悪循環が存在する。

第 2 節 方法

1. 対象者：対象者①大阪府某大学の臨床心理学科、社会福祉学科と健康科学科所属の大学生 3,4 年生 228 名（男性 147 名、女性 81 名、不明 3 名）。平均年齢 20.7（20～36）歳、不明 5 名）
対象者②某 EAP 研究所復職支援プログラム参加者 7 名（男性 5 名、女性 2 名。平均年齢 40.7（26～49）歳）
2. 質問紙：コーピング尺度（尾関，1993）14 項目（下位尺度：「問題焦点型」「情動焦点型」「回避・逃避型」；最初の自由記述部分を削除したもの）、焦り尺度（「時間不安測定尺度」（生和・内田，1991）の下位尺度である不安（「時間的切迫感と時間的枠組み崩壊による混乱」）尺度 10 項目に「先延ばし後自動思考尺度（林，2009）」の「達成困難」因子 8 項目と合わせたもの、合計 18 項目）、先延ばし思考尺度（林，2007）13 項目、ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里，2001）11 項目、特性的自己効力感尺度（成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田，1995）23 項目、GHQ12（中杉，1981）12 項目、計 91 項目、①A3 サイズ 4 ページで綴じた質問紙を用いた。②A4 サイズ 6 枚で綴じた質問紙を用いた。
なお、焦り尺度の信頼性を検討したところ、 α 係数.912 という高い信頼性があると分かった。また、焦り尺度と GHQ12 尺度の因子分析結果は、無回転では 1 因子が有力かつ説明しやすいため、以下は両尺度を 1 因子の尺度として扱う。つまり、焦り尺度の得点が高ければ高いほど焦りが強く、GHQ12 尺度得点が高ければ高いほど精神的に不健康であることを示す。
3. 実施日時：対象者①には、2013 年 6 月、2013 年 7 月 4 日 13 時、7 月 17 日 18 時に実施した。また、対象者②2013 年 7 月 25 日 10 時に実施した。
4. 手続き：対象者①には、授業の始めに質問紙を配布し、「皆さんこんにちは、大学院心理臨床専攻の林と申します。今日は〇〇先生から 15 分ほどを借りて、修士論文のアンケート調査のご協力をお願いしたいと思います。アンケート内容は焦りに関する研究です。皆さんには期末レポート、卒論、就活などを思い浮かべてお答えいただけたら助かります。〇時〇分をめぐりにご記入ください。よろしくをお願いします。」と述べ、約 20 分後に質問紙を回収した。
対象者②には、復職プログラムの朝礼ののちに質問紙と研究説明書と同意書（添付文書①と②参照）を配布し、研究内容と個人情報管理に関する説明をし、参加者に同意書に署名することを求めた。協力に同意する参加者には復職を思い浮かべながら質問紙への回答をお願いし、約 20 分後に質問紙を回収した。

第 4 章 結果と考察

第 1 節 大学生を対象とした調査の記述統計

記述統計量は表 4 に記した。

表 4 記述統計量

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
AGE	223	20	36	20.60	1.45
コーピング尺度					
問題焦点型	228	2.00	15.00	7.98	2.63
情動焦点型	228	0.00	9.00	5.49	2.00
回避・逃避型	228	0.00	18.00	9.46	3.18
焦り尺度得点	228	0.00	72.00	39.39	14.79
先延ばし尺度得点	228	19.00	65.00	40.71	6.48
ネガティブ反すう尺度得点	228	0.00	44.00	21.75	10.45
特性的自己効力感得点	228	11	83	43.42	12.90
GHQ12 得点	228	15	46	28.09	6.41

第 2 節 大学 3,4 年生の焦りの程度と認知行動パターン（先延ばし思考得点、ネガティブ反すう思考得点とコーピングスタイル）の関連

焦りと認知行動パターンにどのような関連があるのかを知るため、大学 3, 4 年生の焦りの程度、先延ばし思考得点、反すう思考得点とコーピングスタイルを調べたところ結果、以下の相関が見られた。

表 5 から、焦り尺度の得点と先延ばし思考尺度の得点、ネガティブ反すう思考尺度の得点の間に中程度の相関(それぞれ $r=.426$, $p<.01$ 、 $r=.499$, $p<.01$)がある。コーピングスタイルはどの尺度にも相関が見られなかった。この結果から焦りの程度が高ければ高いほど、先延ばし思考傾向と反すう思考の傾向が強いことが分かった。仮説 1 を支持する結果が得られた。

以上の結果からいくつかの可能性が考えられる。1 つ目は焦り感情が生じた時、先延ばし思考と反すう思考が誘発されこと。2 つ目は先延ばし思考もしくは反すう思考が生じて焦り感情を生こと。3 つ目は焦り感情が生じた時、先延ばし思考と反すう思考が誘発され、また先延ばし思考と反すう思考により更なる焦り感情が生じる悪循環が存在することである。

日常場面に当てはめると、同じく 3 つのパターンが考えられる。課題などに直面した時に焦り感情が生じ、そのストレスから逃れるため課題への取り組みを先延ばしするものの、課題のことが頭から離れず繰り返し考えてしまう。もしくは、課題場面へのコーピングとして先延ばしする傾向のある人が、先延ばししたことと繰り返し考えることによって焦り感情が生まれる。または、焦り感情から逃れたくて課題への取り組みを先延ばしし、先延ばししたことと焦り感情を繰り返し思い出し、更なる焦り感情を生み、悪循環を作ってしまうなどのパターンが考えられる。

第3節 認知行動パターン（先延ばし思考得点、ネガティブ反すう思考得点とコーピングスタイル）と自己効力感・GHQの関連

認知行動パターンと自己効力感と GHQ 得点の間にどのような関連があるのか調べた。

先延ばし得点とネガティブ反すう得点の間に弱い相関($r=.211, p<.01$)が見られ、特性的自己効力感との間には中程度の負の相関($r=-.324, p<.01$)があり、GHQ12 との間は弱い相関($r=.247, p<.01$)があった。つまり、先延ばし思考得点が高ければ高いほど、ネガティブ反すう思考傾向が見られ、特性的自己効力感が低く、精神的に不健康であることが分かった。この結果は先延ばし思考の内容とは必ずしも反すうされるわけではないが、一定の程度で先延ばししたことを繰り返し考える傾向が考えられる。先延ばし思考傾向のある大学生は自己効力感が低下し、自信を失われ、精神的健康が損なわれると思われる。

さらに、ネガティブ反すうは自己効力感との間に弱い負の相関($r=-.253, p<.01$)があり、GHQ12 と中程度の相関($r=.562, p<.01$)があることが分かった。ネガティブ反すうは自己効力感を低下させ、精神的に不健康状態をもたらすと考えられる。仮説2を支持する結果が得られた。

コーピングスタイルと自己効力感と GHQ の間にほぼ相関は見られなかったが、情動焦点型と自己効力感得点に弱い相関($r=.226, p<.01$)が見られた。GHQ12 得点とも非常に弱い相関がみられたことから($r=-.197, p<.01$)、情動焦点型は他のコーピングスタイルより、自己効力感が高く、精神的に健康である傾向があると考えられる。

この結果から、情動焦点的に対処すると、課題に対するストレスが緩和され、自信の落ち込みを回避し精神的に健康である状態を保つことができると考えられる。しかし、先行研究や予備調査の結果を踏まえると、情動焦点型対処は、一時的なストレス緩和には有効であるが、長期的にみると不安や抑うつなどの否定的情緒を強める可能性についても今後検討する必要があると思われる。

第4節 大学生の焦りと自己効力感・GHQとの関連

そもそも焦りは自己効力感と精神的な健康度とどのような関係があるのか。表5から、焦り得点と自己効力感得点に弱いから中程度の負の相関($r=-.397, p<.01$)があり、GHQ12 得点とは中程度の正の相関($r=.493, p<.01$)があることが分かった。焦りが強ければ強いほど、自己効力感が低く、精神的に不健康であると考えられる。つまり、仮説3を支持する結果が得られた。

焦りは誰しも経験する感情であり、上の結果から焦り自体は「負の感情」であるとも考えられる。もしくは焦りはなんらかの認知行動傾向のトリガーになり、例えば第3節で述べた先延ばしとネガティブ反すうのような自己効力感と精神的健康度を低下させる認知行動傾向を誘発する可能性が存在する。

表 5 各尺度間の相関

		A	B	C	Asum	Ssum	Hssum	Jsum	Gsum
問題焦点型 A	Pearson の相関係数								
	有意確率 (両側)								
	N	228							
情動焦点型 B	Pearson の相関係数	.450**							
	有意確率 (両側)	.000							
	N	228	228						
回避・逃避型 C	Pearson の相関係数	.097	.288**						
	有意確率 (両側)	.144	.000						
	N	228	228	228					
焦り尺度 Asum	Pearson の相関係数	.161*	.003	-.077					
	有意確率 (両側)	.015	.969	.246					
	N	228	228	228	228				
先延ばし尺度 Ssum	Pearson の相関係数	-.060	.059	.055	.426**				
	有意確率 (両側)	.367	.375	.405	.000				
	N	228	228	228	228	228			
ネガティブ反すう尺度 Hssum	Pearson の相関係数	.134*	-.052	-.173**	.499**	.211**			
	有意確率 (両側)	.043	.437	.009	.000	.001			
	N	228	228	228	228	228	228		
特性的自己効力感 Jsum	Pearson の相関係数	.170*	.226**	.002	-.397**	-.324**	-.253**		
	有意確率 (両側)	.010	.001	.973	.000	.000	.000		
	N	228	228	228	228	228	228	228	
GHQ12 Gsum	Pearson の相関係数	-.054	-.197**	-.178**	.493**	.247**	.562**	-.353**	
	有意確率 (両側)	.413	.003	.007	.000	.000	.000	.000	
	N	228	228	228	228	228	228	228	228

**．相関係数は 1% 水準で有意（両側）です。

*．相関係数は 5% 水準で有意（両側）です。

第 5 節 焦りが認知行動傾向に対する影響力と認知行動傾向が自己効力感・GHQ に対する影響力について

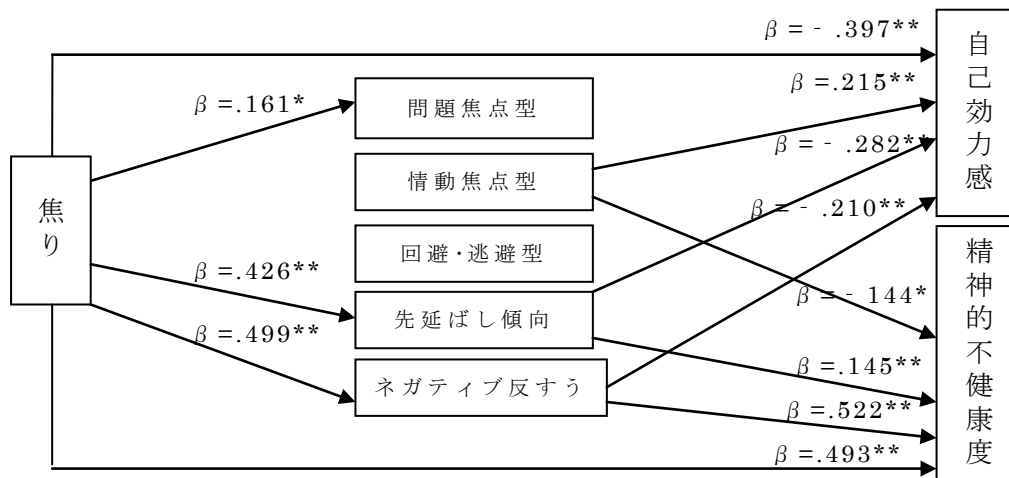


図 2. 焦りの影響下での認知行動パターンと結果 2 (結果)

*.は 5%水準で有意。
**.は 1%水準で有意。

図 2 から、焦りから問題焦点型に対して重回帰の決定係数 $R^2=.026$ において標準化係数 $\beta = .161(p<.05)$ で影響を与えているという結果を得た。同時に焦りから先延ばし傾向に対して重回帰の決定係数 $R^2=.181$ において標準化係数 $\beta = .426(p<.01)$ で影響を与えていることが確認された。さらに、焦りからネガティブ反すうに対して重回帰の決定係数 $R^2=.246$ において標準化係数 $\beta = .499(p<.01)$ で影響を与えていることが分かった。

以上の結果から、焦りは問題焦点型のコーピングスタイルを誘発することがあると考えられる。この結果は、仮説 4 を部分的に支持したといえる。影響は弱いものの、焦りは問題を解決しようとする傾向に影響する一つの要因で、問題解決する原動力になりうると思われる。また、焦りは先延ばし傾向に中程度の影響力があり、焦りを面したとき課題を先延ばしする可能性が伺えた。焦りながらも課題に取り組もうとせず後回しすることを意味する。さらに、焦りはネガティブ反すうにも中程度の影響力を持ち、焦るとネガティブ反すう行動が現れると考えられる。焦りに煽られて、課題や普段生活に関するネガティブな思考を繰り返し悩む可能性があるという示唆された。

また、情動焦点型から自己効力感に対して重回帰の決定係数 $R^2=.209$ において標準化係数 $\beta = .215(p<.01)$ で影響を与えているという結果を得た。情動焦点型から精神的な不健康度に対して重回帰の決定係数 $R^2=.369$ において標準化係数 $\beta = -.144(p<.05)$ で影響を与えていることが分かった。

情動焦点型のコーピングスタイルは自己効力感と精神的な不健康度を影響し、情動焦点型の対処行動は自己効力感を高め、弱いものの精神的に健康にする効果があることを示した。しかし、影響力が非常に弱いことや、先行研究の結果を考慮すると、情動焦点型のコーピングスタイルが自己効力感や精神的な健康を高めるか否かについては今後も検討していく必要があると思われる。

先延ばし傾向から自己効力感に対して重回帰の決定係数 $R^2=.209$ において標準化係数 $\beta = -.282(p<.01)$ で影響を与えていることが確認された。次に、先延ばし傾向から精神的不健康度に対して重回帰の決定係数 $R^2=.369$ において標準化係数 $\beta = .145(p<.01)$ で影響を与えているという結果を得た。

情動焦点型とは逆に、先延ばし傾向は自己効力感を低下させ、精神的に不健康にする作用があるという結果が分かった。課題を先延ばしにした結果、先延ばし後自動思考(林, 2009)である自己行為批判(自己卑下など)と達成困難(締切切迫など)が現れ、自信を失う上精神的に不健康になる可能性があると考えられる。実際、第 1 章で述べた予備調査の被調査者からも、「また先延ばしにしてしまった」「いつもそうする自分はだめだ」という答えが得られた。そういったマイナス思考が自己効力感を低下させ精神的に不健康にする原因なのではないかと考えられる。

ネガティブ反すうから自己効力感に対して重回帰の決定係数 $R^2=.209$ において標準化係数 $\beta = -.210(p<.01)$ で影響を与えていることが分かった。それから、ネガティブ反すうから精神的不健康度に対して重回帰の決定係数 $R^2=.369$ において標準化係数 $\beta = .522(p<.01)$ で影響を与えていることが確認された。

ネガティブ反すうも、自己効力感と精神的不健康度に影響する。先延ばし傾向と同様にネガティブ反すうをすることで、自己効力感が低下し、精神的に不健康になる可能性が考えられる。ネガティブな思考を繰り返し悩むことで、自信を失い、精神的に不健康になる傾向が見られる。

最後に、焦りから自己効力感に対して重回帰の決定係数 $R^2=.157$ において標準化係数 $\beta = -.397(p<.01)$ で影響を与えているという結果を得た。また、焦りから精神的不健康度に対して重回帰の決定係数 $R^2=.239$ において標準化係数 $\beta = .493(p<.01)$ で影響を与えていることが確認された。

焦りは中程度だが、直接的に自己効力感と精神的不健康度に影響することが分かった。焦りは自己効力感を低下させる作用があり、同時に精神的不健康度に影響を与える感情である可能性がある。焦りが現れると、「早くやらないと」と「できないかもしれない」などといった考えが浮かぶことが推測でき、ずっと焦りというストレスフルな状態下にいると自信をなくしたり、精神的に不健康状態に陥ることがあると思われる。

総合的に考察すると、焦りは問題焦点型、先延ばし傾向、ネガティブ反すうに影響し、自己効力感と精神的不健康度は情動焦点型、先延ばし傾向、ネガティブ反すうは、自己効力感と精神的不健康に影響した。

焦りが先延ばし傾向とネガティブ反すうを引き起こし、それらにより自己効力感と精神的健康が損なわれると考えられる。課題に直面するときに焦りが生じ、課題を先延ばししている間は課題や生活全般のネガティブ反すうをすると、結果的に自信を失くし、精神的に不健康状態に陥る可能性が示唆された。

第 6 節 認知行動傾向が焦りに対する影響力について

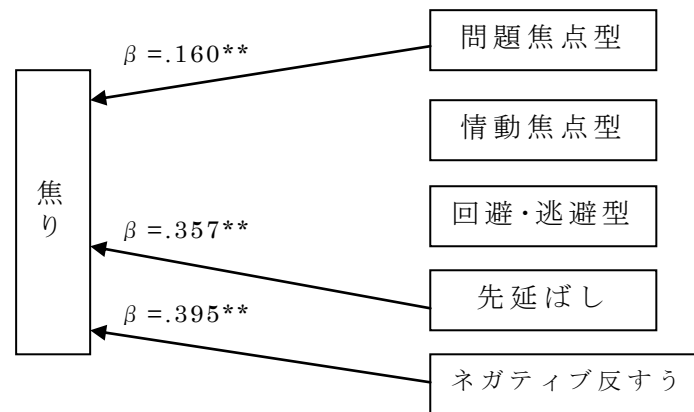


図 3 認知行動傾向が焦りに対する影響

*.は 5%水準で有意。

**.は 1%水準で有意。

認知行動パターンが焦りに対する影響を検討した結果、図 3 に示したように「問題焦点型」、「先延ばし」と「ネガティブ反すう」から有意な結果が得られた。問題焦点型から焦りに対して重回帰の決定係数 $R^2=.377$ において標準化係数 $\beta = .160$ ($p<.01$) で影響を与えていることが分かった。また、先延ばしから焦りに対して重回帰の決定係数 $R^2=.377$ において標準化係数 $\beta = .357$ ($p<.01$) で影響を与えていることが確認された。さらに、ネガティブ反すうから焦りに対して重回帰の決定係数 $R^2=.377$ において標準化係数 $\beta = .395$ ($p<.01$) で影響を与えているという結果が得られた。

以上の結果から、問題焦点型のコーピングスタイルは、焦りに多少の影響を与えているといえる。また、先延ばしやネガティブ反すうは焦りに中程度の影響を与えているといえる。課題を先延ばしにすると、締め切りが迫るにつれ焦りが増大することは容易に想像できる。またネガティブ反すうも、繰り返し課題や日常生活のことをネガティブに考えることで、まだ完成していない焦りが増幅されると思われる。やや意外な結果は、問題焦点的に対処しても焦りが上昇することである。考えられる可能性として、問題焦点的に対処すればするほど、問題が明確化され、さらに新たな目標や課題が浮上すると考えられる。これは予備調査での A さんの答えから示唆された可能性の 1 つといえる。

また、第 5 節の結果と合わせて考えると、仮説⑥である焦りと特定の認知行動パターン（問題焦点型、先延ばしとネガティブ反すう）の間に悪循環が形成されている可能性が示唆された。詳しい考察は後の総合考察で述べたい。

第 7 節 大学生の焦りの高低とコーピングスタイル、先延ばし思考傾向、ネガティブ反すう傾向においての特性的自己効力感の違いについて

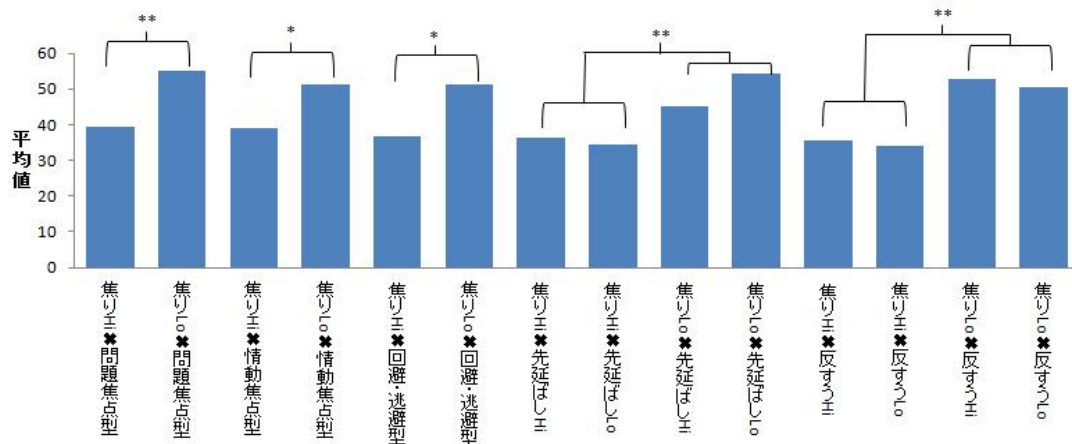


図 4. 各変数の特性的自己効力感の平均値

*.は 5%水準で有意。

**.は 1%水準で有意。

コーピングの 3 つのスタイル (スタイル別得点の平均 $\pm 0.5SD$ 以上で該当スタイルと判断した)毎に焦りを Hi 群と Low 群 (焦り尺度総得点の平均 $\pm 0.5SD$) に分けて t 検定を行ったところ、問題焦点型の回答者の焦りの Hi 群と Low 群の間に特性的自己効力感得点に有意差が見られた ($t=3.34$, 自由度=35, $p<.01$)。情動焦点型の回答者も同様、焦りの Hi 群と Low 群の間の特性的自己効力感得点に有意差が見られた ($t=2.56$, 自由度=35, $p<.05$)。回避・逃避型の回答者では焦りの Hi 群と Low 群の間に特性的自己効力感得点に有意差が見られた ($t=2.64$, 自由度=34, $p<.05$)。

この結果から、同じコーピングスタイルの回答者でも焦りの程度の違いで自己効力感に差があることが分かった。

次に先延ばし尺度について、先述同様に焦りの Hi 群と Low 群を分け、先延ばし尺度のデータも Hi 群 Low 群 (先延ばし尺度総得点の平均 $\pm 0.5SD$) に分けて、 2×2 の分散分析を行った。その結果、先延ばし尺度得点を問わず、焦りの単純主効果が見られた ($F=15.52$, 自由度=1, $p<.01$)。先延ばし得点の Hi 群と Low 群の間は有意差がなかった。交互作用は見られなかった。

つまり、先延ばし行動傾向の高低に関係なく、焦りの高低で自己効力感の違いがあるということが分かった。林(2009)によると、先延ばし後に自己行為批判、例えば自己卑下等の自己効力感を下げる思考が表れるというが、本調査ではそういった傾向は見られなかった。

それから、ネガティブ反すう思考尺度得点を Hi 群と Low 群に分け (反すう思考尺度総得点の平均 $\pm 0.5SD$) と焦りの Hi 群 Low 群で 2×2 の分散分析を行った。その結果、ネガティブ反すう思考の程度に関わらず、焦りの単純主効果が見られた ($F=22.30$, 自由度=1, $p<.01$)。ネガティブ反すう Hi 群と Low 群の

間に有意差がなかった。交互作用は見られなかった。

つまり、ネガティブ反すう思考の程度に関係なく、焦りの程度によって自己効力感が変化することが分かった。

予測では、焦りの高低によって特有の認知行動パターン(コーピングスタイル・先延ばし傾向・反すう思考)があり、自己効力感に影響すると考えていた。

しかし、上記の結果を総合的に考えると、焦りが高い人、低い人に特有の認知行動パターンというものは見られず、焦りの高低によって、自己効力感に差異が見られると考えられる。

第 8 節 大学生の焦りの高低とコーピングスタイル、先延ばし思考傾向、ネガティブ反すう傾向における GHQ12 得点の違いについて

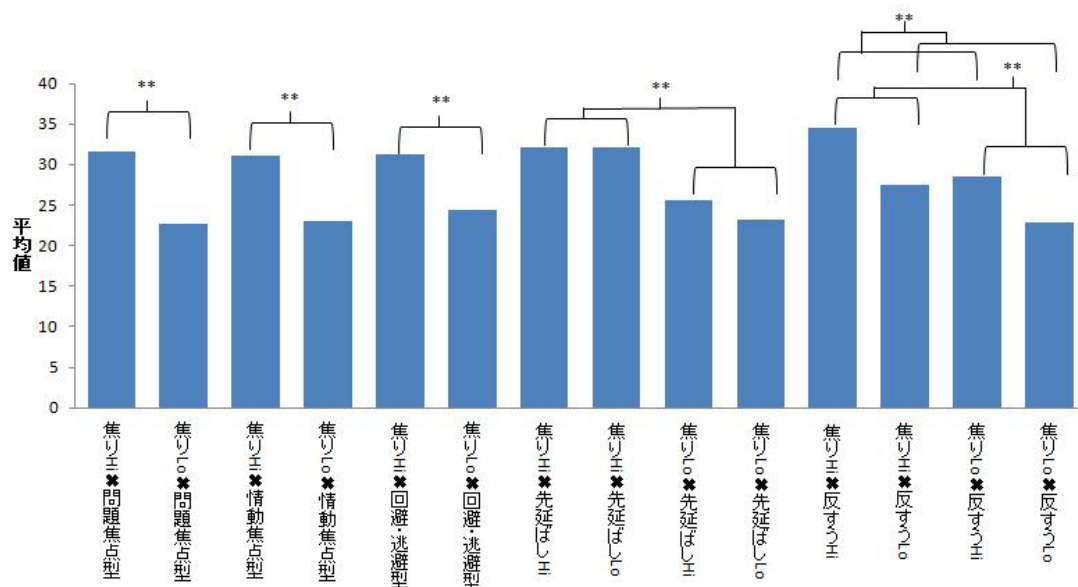


図 5. 各変数の GHQ12 の平均値

*.は 5%水準で有意。

**.は 1%水準で有意。

コーピングの 3 つのスタイル (スタイル別得点の平均+0.5SD 以上で該当スタイルと判断した) のデータを焦り Hi 群と Low 群 (焦り尺度総得点の平均±0.5SD) に分けて t 検定を行ったところ、問題焦点型の回答者の焦りの Hi 群と Low 群の間に GHQ12 得点に有意差が見られた ($t=4.18$, 自由度=35, $p<.01$)。情動焦点型の回答者も同様、焦りの Hi 群と Low 群の間に GHQ12 得点に有意差が見られた ($t=3.24$, 自由度=35, $p<.01$)。回避・逃避型の回答者でも焦りの Hi 群と Low 群の間に GHQ12 得点に有意差が見られた ($t=3.00$, 自由度=34, $p<.01$)。

つまり、同じコーピングスタイルの回答者でも焦りの程度の違いで精神的健康に差があることが分かった。

次に、先延ばし得点と焦り得点をそれぞれ Hi 群 Low 群に分け (尺度総得点の平均±0.5SD)、2×2 の分散分析を行った。焦り得点の単純主効果が見られた

($F=22.60$, 自由度=1, $p<.01$)。先延ばし得点の Hi 群と Low 群の間は有意差がなかった。交互作用は見られなかった。

つまり、先延ばし行動傾向の高低に関係なく、焦りの高低で精神的健康に違いがあるということが分かった。これはまた林(2009)の結果とは一致しなかった結果といえる。

それから、ネガティブ反すう思考と焦り尺度得点をそれぞれ Hi 群 Low 群に分けて（尺度総得点の平均 $\pm 0.5SD$ ） 2×2 の分散分析を行った。その結果、焦りに単純主効果が見られ($F=11.42$, 自由度=1, $p<.01$)、ネガティブ反すうにも単純主効果が見られた($F=15.44$, 自由度=1, $p<.01$)。交互作用は有意ではなかった。

つまり、焦り Hi 群は Low 群よりも GHQ12 得点が高いことと、ネガティブ反すう Hi 群は Low 群よりも GHQ12 得点が高いことが分かった。過度な焦りは精神的に不健康状態をもたらすことは既に述べたが、ネガティブ反すうもすればするほど精神的に不健康になる可能性が考えられる。

予測では、焦りの高低によって特有の認知行動パターン（コーピングスタイル・先延ばし傾向・反すう思考）があり、精神的健康に影響すると考えていた。

しかし、上記の結果を総合的に考えると、焦りが高い人、低い人に特有の認知行動パターンというものは見られず、焦りの高低とネガティブ反すう思考の高低によって、精神的健康に差異が見られると考えられる。

第 9 節 EAP 研究所復職支援プログラム参加者の焦りと認知行動パターンおよび自己効力感と精神的健康の関連

記述統計量（EAP 群）は表 7 に示した。

焦り得点が最も高いのは C さんで、72 点中の 62 点である。先延ばし得点は 65 点中 38 点で平均的であり、ネガティブ反すう得点は B さんと同じく 44 点中 31 点で最も高い。自己効力感得点は 92 点中 34 点で平均より低く、GHQ12 得点は 48 点中 34 点と高い。つまり、C さんは焦りが強く、先延ばし傾向が平均的で、ネガティブ反すう傾向が強く、自己効力感は低く、精神的に不健康であり、今まで述べてきた焦りが強くネガティブ反すう傾向が強いほど自己効力感が低く、精神的に不健康になるという結果と一致する例である。

反対に、G さんの焦り得点は 72 点中の 16 点でかなり低く、先延ばし得点は 46 点中 40 点と平均的で、ネガティブ反すう得点が 44 点中 16 点と平均より低い。自己効力感得点は 92 点中 51 点と平均より高く、GHQ12 得点は 48 点中 27 点であり平均的である。つまり、焦りが低い場合、ネガティブ反すう傾向が弱く、自己効力感が高いという 2 つの点において、今までの結果に当てはまると思われる。この結果から、G さんは課題に面した時、焦ることなく、先延ばしすぎない上、反すうすることないから高い自己効力感と程よい精神的健康を保てることができると推測される。

他には A さん、B さん、D さん、E さんの焦り得点は、同じく平均以上で 50 点台であるが、一致した傾向が見られない。例えば、A さんと B さんは先延ばし得点が 65 点中 44 点と 45 点であり、平均以上だが、D さんと E さんは 33 点と 27 点であり、平均以下である。ネガティブ反すう得点においては、A さんと D さんが 44 点中 14 点と 11 点と低く、B さんと E さんが 31 点と 27 点と高い。自己効力感得点と GHQ12 得点も同じく、焦りや認知行動パターンとの一貫した関係性が見られなかった。この結果は、焦りが必ずしも先延ばし傾向とネガティブ反すうを誘発し、自己効力感と精神的健康度を低下させるとは限らないことが示された。

表 6 復職支援プログラム参加者のデータ

	焦り得点	コーピング スタイル	先延ばし 得点	ネガティ ブ反すう 得点	自己効力 感得点	GHQ12 得点
Aさん 39歳女性	50/72点	問題焦点型:7/18点 情動焦点型:6/9点 回避・逃避型:12/15点	44/65点	14/44点	34/92点	22/48点
Bさん 26歳男性	50/72点	問題焦点型:12/18点 情動焦点型:6/9点 回避・逃避型:6/15点	46/65点	31/44点	50/92点	34/48点
Cさん 37歳男性	62/72点	問題焦点型:10/18点 情動焦点型:4/9点 回避・逃避型:5/15点	38/65点	31/44点	34/92点	33/48点
Dさん 48歳男性	50/72点	問題焦点型:10/18点 情動焦点型:7/9点 回避・逃避型:8/15点	33/65点	11/44点	52/92点	19/48点
Eさん 42歳男性	51/72点	問題焦点型:9/18点 情動焦点型:5/9点 回避・逃避型:11/15点	27/65点	27/44点	26/92点	26/48点
Fさん 49歳男性	40/72点	問題焦点型:7/18点 情動焦点型:5/9点 回避・逃避型:10/15点	42/65点	20/44点	41/92点	25/48点
Gさん 44歳女性	16/72点	問題焦点型:9/18点 情動焦点型:5/9点 回避・逃避型:7/15点	40/65点	16/44点	51/92点	27/48点

表 7 記述統計量（EAP群）

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
AGE	7	26	49	40.71	7.83
コーピング尺度					
問題焦点型	7	7	12	9.14	1.77
情動焦点型	7	4	7	5.43	.98
回避・逃避型	7	5	12	8.43	2.64
焦り尺度	7	16	62	45.57	14.51
先延ばし尺度	7	27	46	38.57	6.63
ネガティブ反すう尺度	7	11	31	21.43	8.26
自己効力感尺度	7	26	52	41.14	10.21
GHQ12尺度	7	19	34	26.57	5.44

第 5 章 総合考察と今後の課題と展望

第 1 節 総合考察

本研究は焦りと認知行動パターンの関連について調べた。

予備調査では、大学生・大学院生は課題場面に面した時、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型、先延ばし、ネガティブ反すうの 5 つの認知行動パターンが確認された。

そこで、本調査では、大学生 3、4 年生及び EAP 研究所の復職支援プログラム参加者を対象に、これらの認知行動パターンが焦りとどのような関連があるのかについて調べた。

相関係数を算出した結果、焦りと先延ばしとネガティブ反すうの間に相関があることが分かった。つまり、焦りが強いほど、先延ばし傾向が強く、ネガティブ反すうが強いことが明らかになった。それから、焦りは問題焦点型に弱い影響を与えていることが判明された。つまり、焦りが強いほど、問題焦点型のコーピングスタイルを用いる傾向があることが明らかになった。

認知行動パターンと自己効力感と精神的不健康度についての関連を調べた結果、先延ばしは自己効力感との間負の相関があり、GHQ12 とは弱い正の相関があった。つまり、先延ばし傾向が強いほど、自己効力感が低く、精神的に不健康であることが分かった。

ネガティブ反すうは自己効力感と弱い負の相関があり、GHQ12 とは中程度の相関があることが分かった。つまり、ネガティブ反すう傾向が強いほど自己効力感が低く、精神的に不健康であることが明らかになった。

次に、重回帰分析を行った結果、焦りは問題焦点型に弱い影響を、先延ばし傾向とネガティブ反すうに中程度の影響を与えていることが判明した。つまり、焦りが現れると、大学生は問題焦点的に対処すると同時に、先延ばし傾向とネガティブ反すうといった認知行動パターンが促進されることを示している。

情動焦点型は自己効力感に弱い正の影響を与え、精神的不健康度に弱い負の影響を与えている。つまり、情動焦点型の自己効力感はやや高く、精神的に健康であるといえる。

先延ばし傾向は自己効力感に負の影響を与え、精神的不健康度に弱い正の影響を与えている。つまり、先延ばしをすると、自己効力感が低下し、やや精神的に不健康になることが分かった。

ネガティブ反すうも同様、自己効力感に負の影響を与え、精神的不健康度の中程度の正の影響を与えている。つまり、ネガティブ反すうは自己効力感を低下させ、精神的に不健康にする作用があると思われる。

さらに、焦り、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型、先延ばしとネガティブ反すうを高群低群に分けて、自己効力感と GHQ12 の平均値を比較したところ、焦りが高ければ高いほど自己効力感が全般的に低下することが分かった。また、焦りが高いほど、ネガティブ反すうが高いほど、精神的に不健康であることも判明した。

以上の結果から、焦りと問題焦点型、先延ばし、ネガティブ反すうの間に、自己効力感を低下させ精神的に不健康にする悪循環が形成されている可能性があることが示唆された。課題場面に面する時、焦りが生じ、その焦りにより問題焦点型、先延ばしとネガティブ反すうの3つの認知行動パターンが促進されるが、この3つの認知行動パターンがまた焦りを強め、最終的に自己効力感と精神的な不健康度に悪い影響を与えてしまう。つまり仮説6を支持する結果が得られた。

課題場面に面した時、焦りが生じ、その焦りは判断力を弱め、不安をもたらし、多くの人にとって焦りは不快な感情である。そのため、解消しようとして、人によっては問題そのものの解決を試みる「問題焦点型」か、一時的に不快な感情から逃避する課題の「先延ばし」か、すぐに解決できない問題について繰り返し考え苦しむ「ネガティブ反すう」かの3つのパターンが存在する。しかし前述通り、この3つのことをすればするほど、焦りが強められ、最終的には自己効力感を低下させ、精神的に不健康にしてしまう悪循環が形成される。これは問題を解決しようとするほど、新たな問題が表面化し、更なる焦りに繋がると見られる。また、先延ばしにより一時的に苦痛から逃れたものの、問題が解決されたわけではなく、思い出すたびにまた焦りが現れる。さらに、問題が解決できていない状況を繰り返し考えることで、問題が根本的に解決にならないため、焦りが軽減しないどころか、深刻化すると考えられる。焦りと問題解決型、先延ばし、ネガティブ反すうの間の悪循環はこのように形成されると思われる。

最後に、復職支援プログラムの参加者のデータは概ねこれまでの調査結果と一致する傾向が見られたが、個人によって傾向性のばらつきが見られた。つまり、実際焦りが現れた時どのような認知行動パターンが誘発されるかの個人差が大きく、複数の対処法を取る個人は少なくはないことが分かった。対処法の選択は個人の性格と経験に大きく左右されるといえる。

第2節 課題と展望

今日の日本人は就職前就職後に関わらず、強いストレス環境に置かれている。その中の「焦り」という感情に焦点を当て、焦りに対する認知行動パターンを究明し、将来的には焦りコントロール法の開発により、「職」に関するメンタルヘルスの向上を図りたいと考え、本研究に取り組んできた。

本研究では、焦りは、問題解決への動機づけとして機能することも示されたが、時には、先延ばし傾向やネガティブ反すうを強め、また、その強まった焦りが先延ばし傾向やネガティブ反すうを強めてしまうという悪循環の存在を示唆するものであった。さらに、焦りやネガティブ反すう思考が強いほど、精神的に不健康状態を導き、焦りは自己効力感さえも減少させる可能性があることを示唆した。

焦りによるメンタルヘルスの悪化を防ぐには、介入点は3つあると思われる。

1 つ目は焦りそのものをコントロールすることである。2 つ目はネガティブ反すうを軽減させることである。3 つ目は先延ばし傾向を軽減することである。焦りを直接にコントロール技法はこれから考案する必要があるが、リラクセーション法を用いて焦りによって生じる不安を緩和させることで、精神的健康を回復することができると思われる。また、行動活性化法により早い段階での行動を促し、ネガティブ反すうと先延ばし傾向を弱め、焦りとの悪循環を防ぐことも可能だと考えられる。

これからの研究課題として、まず、本調査で用いたコーピング尺度は一人の回答者が複数のコーピング思考行動特性スタイルに該当することがあるため、コーピングスタイル間の比較はできなかったが、今後の課題として検討する価値はある。また、ネガティブ反すう尺度も、課題に対するネガティブ反すうと日常生活のネガティブ反すうを区別することができないため、何について反すう得点が高いのか分からない部分が多かった。目前にある課題に対するネガティブ反すうの測定方法を考案する必要がある。

また、筆者の母国である中国・香港の社会問題は、日本の社会問題より 5 年から 10 年ほど後に現れる事が多いと感じる。この焦りコントロール法の研究開発は現在日本の職場メンタルヘルスのみならず、類似した問題が起こり得る香港社会にも貢献できると考えられる。

参考文献

1. 伊藤 拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
2. 伊藤 拓 2003 うつ状態の心理的要因としてのネガティブな反すうの検討 <http://hdl.handle.net/2065/28550> (2012/11/4 20:15 閲覧)
3. 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報 1, 95-114.
4. 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・板野雄二 1995 対処法略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究 .33, 41-47.
5. 甲村和三 1996. 時間に対する態度と性格松田文子・調枝孝治・甲村和三・神宮英夫・山崎勝之・平伸二（編）心理的時間—その広くて深いなぞ— 北大路書房 pp. 463-447.
6. 厚生労働省・文部科学省「23 年度大学等卒業予定者の就職内定状況調査」
7. Glaser, B. G., & Strauss, A. 1967 The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research. Chicago: Aldine Publishing Company.
8. 警視庁 「平成 23 年中における自殺の状況」
9. 小平英志 2004 理想自己と義務自己の内在状態の差異：現実自己の参照

- 度および関連付けられるエピソード 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要．心理発達科学．v.51,, p.99-105
10. 小平英志 2000 日本人にとって理想自己と義務自己はどのように異なる自己なのか：大学生が記述する属性語とカテゴリーの分析を通して 性格心理学研究 8(2), 113-124, 日本パーソナリティ心理学会
 11. 生和秀敏・内田信行 1991 時間不安の測定 広島大学総合科学部紀要Ⅲ, 15, 71-85.
 12. Tice, D., & Baumeister, R. F. 1997 Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
 13. 中杉泰彬、訳編著．質問紙法による精神・神経症状の把握の理論と臨床的応用．国立精神衛生研究所, 1981
 14. 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 1995 特性的自己効力感尺度の検討：生涯発達の利用の可能性を探る教育心理学研究 43(3), 306-314, 1995-09-30.
 15. 西村詩織 2007 焦りに関する研究の概観と展望－焦りの包括モデルの提案－ 東京大学大学院教育学研究科紀要, 47, 251-258.
 16. 西村詩織 2009 日常生活で体験される焦りのプロセス－成人期前期の焦りに注目して－ 心理学研究, 80 (5), 381-388.
 17. 根元橘夫・中沢千鶴加 1990 時間不安と自我同一性、達成動機．および自己像との関係 千葉大学教育学部研究紀要．第1部 38, 47-54
 18. 長谷川 晃 2011 抑うつ的反すうの持続傾向を測定する面接課題の作成 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 (20), 30, 日本パーソナリティ心理学会
 19. 林 潤一郎 2007 General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み パーソナリティ研究, 15(2), 246-248.
 20. 林 潤一郎 2009 先延ばし後の思考内容と感情の関連－先延ばし傾向に着目して－ 心理学研究, 79 (6), 514-521.
 21. Higgins, E.T. 1987 Self-discrepancy theory: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
 22. 牧野由美子・山田幸恵 2001 セルフ・エフィカシーとストレスコーピング およびストレス反応の関連性の検討 児童学研究：聖徳大学児童学研究紀要 3, 11-19
 23. 山口 力 2006 個人にとって重荷となる理想自己・義務自己について－その源泉と軽減のプロセス－名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要．心理発達科学 53, 256-259.
 24. Lay, C., & Silverman, S. 1996 Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
 25. Rogers, C. R. 1951 Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin

26. Winnubst, J. A. M. 1988 Time anxiety and type A behavior. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), Stress and anxiety. Vol. 11. New York: Hemisphere. pp. 61-71.

添付文書①

説明文書

協力者様へ

研究についてのご説明

(1) 研究課題名

「焦りが及ぼす先延ばし思考パターンと行動傾向への影響ーセルフケアによるメンタルヘルス及び目標達成効率の向上ー」

(2) 研究の目的

近年、日本における職場のメンタルヘルスが話題になり、社会の注目を惹きつけています。景気が回復傾向にあると言えども、これまでの不景気の長期化による事業縮小、転勤、リストラなど、会社内外の競争が激化し、今までよりも個人に対するパフォーマンスへの要求水準が上がったことも一原因だと考えられます。また、日本の転職文化の未定着や終身雇用の名残、すなわち、中途採用の習慣はまだ日が浅く、仕事での失敗と新卒の就職失敗は人生の終わりに等しいという社会的価値観であると考えられます。その中身を見てみると、例えば社会人の場合は、売上げを上げなければならない、今月中は後〇件契約を結ばなければならない、就職活動中の学生の場合は、今週は〇社にエントリーしなければならない、来月までに〇社から内定を確保しなければならないなど、多くの目標設定が行われます。

人間性心理学を提唱した Rogers, C.R.(1951)が主張した自己理論によれば、人にはそうでありたい「理想自己」と今現状の自分「現実自己」という二つの概念があり、両者間の差異が大きいと、人は不適応状態に陥ります。また、Higgins(1987)も、「理想自己」と「義務自己」を個人の目標である自己の主要な領域として捉え、「現実自己」とその2種類の自己との不一致が様々な不快感情と関連しているという自己不一致理論を提唱しています。

特に本研究では、不快感情の中でも、現実自己を義務自己に一致させようとする働き（例:「早く～しなければならない」「早く～しなければならない」「私は～であるべきだ」）のある「焦り」を扱います。

また、西村詩織(2009)が成人期前期の焦り体験プロセスの研究から、「焦りが発展することには、“状況に関する認知的・感情的評価”が大きく関係している」と指摘している。

よって、本研究の目的は、焦りの程度はどのように認知と行動に影響するかを検討し、焦りに関する認知行動モデルを構築すること、そして最終的な目的は「職」に関するメンタルヘルスと目標達成効率の向上を目指す「焦りコントロール法」の開発です。

(3) 研究方法

本研究は、アンケート調査により焦りの程度、対処行動傾向、自己効力感、

反すう思考と抑うつ傾向を調べます。

(4) 具体的なご協力の内容

約 100 項目の質問紙アンケートに答えていただきます。

(5) 研究協力に伴う危険性について

焦燥感を想起していただくため、参加していただいている方に心理的なご負担を与える場合も予想されます。その場合、アンケートへの回答を中止し、担当者にお知らせください。

(6) 予想される効果

焦りと対処行動傾向、反すう思考傾向、健康状態の関連を見つけ、将来的には焦りコントロール法の開発により、「職」に関するメンタルヘルスと作業効率の向上を図ります。

(7) あなたにもたらされる利益及び不利益

研究参加に同意するか否かで、協力者への復職プログラムでの評価に影響することはありません。参加・不参加のいずれの場合にも、不利益につながることはありません。

(8) 研究参加の任意性と撤回の自由について

この研究への協力の同意はあなたの自由意志によるものであり、同意しなくても今後の活動において、あなたの不利益になるようなことはありません。また、参加同意後もしくは復職支援プログラム開始後も、あなたの意思により不利益を受けることなく、いつでも同意を取り消すことができます。

(9) 個人情報(プライバシー)の保護

個人情報(プライバシー)の保護には十分配慮いたします。この調査で得られた情報は、共同研究者である関西福祉科学大学の本岡研究室で保管されます。個人を特定できる情報は一切記録せず、入力の際で登録番号のみとなり、以降登録番号で管理されます。また、この結果は、学会や学術雑誌などに発表される可能性があります。あなたの御名前や個人を識別可能な情報が公表されることは一切ありません。質問紙は、調査終了後 1 年以内に再生できない形で破棄いたします。

(10) 研究から生じる知的財産権の帰属

本研究の研究成果は、下記の者に属します。

研究機関名及び研究者氏名

関西福祉科学大学社会福祉学部心理臨床学専攻	林 文安
関西福祉科学大学社会福祉学部臨床心理学科	准教授 本岡寛子

年月日 年 月 日

研究実施機関名 関西福祉科学大学 EAP 研究所

氏名 _____

お問い合わせ先 関西福祉科学大学 本岡研究室 072-978-0088(代表)

添付文書②

同意書

研究課題名：

「焦りが及ぼす先延ばし思考パターンと行動傾向への影響ーセルフケアによるメンタルヘルス及び目標達成効率の向上ー」

説明内容

1. 本研究の目的、方法および必要性について説明を受けました。
2. 予期される研究成果と研究参加にともなう心理的負担の可能性について説明を受けました。
3. 同意しない場合でも不利益を受けず、今後のプログラム参加に不都合が生じないことが守られることについて説明を受けました。
4. 協力は自分の自由意思によって行うことができることについて説明を受けました。
5. 同意後もしくは調査開始後でも随時同意を撤回できることについて説明を受けました。
6. 自分に関する情報全てについて、厳重に秘密が守られ、個人が特定できないようにすることについて説明を受けました。
7. 質問紙への回答の内容について、本研究以外に用いられないことについて説明を受けました。
8. 質問紙の処理は、研究責任者が全ての調査終了後に再生できない形で破棄することについて説明を受けました。
9. プライバシーの保護、その他の人権保護に関して必要な事項について説明を受けました。

上記研究課題名の内容について、担当者から説明を受け、その内容を十分理解致しましたので、研究に参加することに同意し以下に署名します。

氏 名 _____

同意年月日 年 月 日